

“ESTOS MENÚS, A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS:
 GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO,
 SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.”
 PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

CUIDEMOS EL PLANETA



2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES																																
JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO SAUTEED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS GRILLED CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO ECOLOGICAL LENTILS BEAN STEW WITH CHORIZO TORTILLA DE PATATA Y CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POTATO AND MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE		PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PORK LOIN IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD PLÁTANO BANANA		ESPAGUETIS REHOGADOS CON BEICON SAUTEED SPAGHETTI WITH BACON MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE AND RATATOUILLE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR																																	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)								
567	59,8	16,4	25,5	5,4	213	4,3	128	746	74,5	37,9	28,6	6,5	178	10,4	434	649	85,2	24,3	22,8	4,8	288	11,2	1349	656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165								
BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO BANANA		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE		PAELLA VALENCIANA VEGETABLE PAELLA SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT		CREMA DE CALABACÍN COURGETTE CREAM ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ MEATBALLS IN VEGETABLE SAUCE WITH RICE PAN BREAD MANZANA APPLE																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)								
628	50,4	25,7	33,3	7,2	304	5,8	803	675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322	705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226	686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127	633	66,6	28,7	26,2	8,7	107	5,4	385
GUIANOTES SALTEADOS SAUTEED PEAS MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE STEAMED HAKE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CORN AND BEETROOT SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE		PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE LOMO DE CERDO EMPANADO CON ARROZ INTEGRAL BREADED PORK FILLET WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD PLÁTANO BANANA		MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO PESCADILLA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ BATTERED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN PAN BREAD PERA PEAR		PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO RIOJANA STYLE POTATOES STEW WITH CHORIZO POLLO ASADO EN SALSA PEPI TORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ROAST CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)								
696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625	684	78,8	32,4	22	4	175	10,2	585	670	78,9	28,5	25,1	8,6	136	5,9	553	704	96,7	30,3	19,6	3,4	155	4,1	410	737	52,7	35,5	41,4	13,9	219	4,3	342
CREMA DE CALABAZA PUMPKIN CREAM SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ROAST SALMON IN LEMON SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD PLÁTANO BANANA		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CHORIZO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POTATO AND COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR DE SOJA SOY YOGHURT		ARROZ A LA MILANESA MILANESE STYLE RICE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ GRILLED HAKE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN WHOLE-GRAIN BREAD MANDARINA TANGERINE		JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA SAUTEED GREEN BEANS WITH CARROT HAMBURGUESA CON KÉCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD MANZANA APPLE																															
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)								
613	38,4	30,6	36,1	6,2	126	3,4	506	782	76,4	39,3	30	8,7	339	9,5	729	726	98	26,9	23,7	5,5	273	3,4	262	689	94,3	25,2	22,8	4,2	363	11,5	2042	672	90,8	25,1	22,5	5,4	240	9,8	1133
BRÓCOLI REHOGADO CON BEICON SAUTEED BROCCOLI WITH BACON MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR		MENÚ INTERNACIONAL: ALEMANIA KARTOFFEL SALAT: ENSALADA ALEMANA DE PATATA CON YORK Y MAYONESA GERMAN SALAD WITH BOILED HAM AND MAYONNAISE GULASH: ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPINONES SALTEADOS GERMAN STYLE PORK STEW WITH SAUTEED MUSHROOMS PAN BREAD GELATINA JELLY FRUIT		FRUTAS ABRIL: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.		VERDURAS ABRIL: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPARRAGOS, ESPINACAS, KIWI, HABAS, LECHUGA, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, TOMATE Y ZANAHORIA																																	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VI.T.A (UG)																								
604	30	41,2	22,2	6,4	175	6,2	417	641	80,8	24,5	23,8	6	185	8,7	712																								

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)
VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

* Valoración nutricional del vaso de leche entera no incluida en la calibración del día.

